

# Jeux pour seniors 60+ en forme – Mise en train: Magnétisme

La capacité de perception et l'observation jouent un rôle central dans cet exercice.

Tout le monde se déplace librement dans la salle. A l'arrêt de la musique, le moniteur appelle un nom. La personne concernée se transforme en «aimant» et lève les bras. Les autres joueurs accourent vers elle et se «collent» à une partie du corps (bras, épaules, mains).



## Variantes

- L'«aimant» montre un mouvement que les autres imitent le plus rapidement possible.
- Les participants entourent l'«aimant» jusqu'à la reprise de la musique.

**Matériel:** Musique pour la marche

Source: Barbara Vanza, Erika Tschumi, Sonja Werz (Pro Senectute)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO